

Согласовано:

Директор МОАУ СОШ №10 "Центр образования" \_\_\_\_\_ (Акмалтдинова Н.Х.)



Утверждаю:

Миниязов Р.Н.

## Меню

на 28.04.2026, МОАУ СОШ №10 "Центр образования", Ротково дс до 3

| Выход<br>(г) | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углевод<br>ы | Калорий<br>ность | Стоимость<br>питания |
|--------------|--------------------|-------|------|--------------|------------------|----------------------|
|--------------|--------------------|-------|------|--------------|------------------|----------------------|

### Завтрак

|     |                                                                    |   |    |    |     |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------|---|----|----|-----|--|
| 5   | Масло сливочное (порциями)                                         |   | 4  |    | 33  |  |
| 150 | Каша жидкая молочная из пшеничной крупы "Артек" с маслом сливочным | 6 | 5  | 28 | 179 |  |
| 180 | Чай с молоком                                                      | 1 | 1  | 11 | 63  |  |
| 30  | Батон Нарезной                                                     | 2 | 1  | 15 | 79  |  |
| 365 | Итого за Завтрак                                                   | 9 | 11 | 54 | 354 |  |

### 2 завтрак

|     |                    |   |  |    |    |  |
|-----|--------------------|---|--|----|----|--|
| 200 | Сок 0,2            | 1 |  | 20 | 92 |  |
| 200 | Итого за 2 завтрак | 1 |  | 20 | 92 |  |

### Обед

|       |                                                         |    |    |    |     |  |
|-------|---------------------------------------------------------|----|----|----|-----|--|
| 30    | Салат из свеклы отварной                                |    | 2  | 3  | 30  |  |
| 150/5 | Рассольник домашний со сметаной                         | 8  | 6  | 10 | 127 |  |
| 30/30 | Птица тушеная                                           | 13 | 13 | 2  | 176 |  |
| 110   | Гречка отварная рассыпчатая                             | 5  | 4  | 21 | 135 |  |
| 150   | Компот из свежих яблок                                  |    |    | 12 | 50  |  |
| 40    | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 3  |    | 18 | 88  |  |
| 545   | Итого за Обед                                           | 29 | 25 | 66 | 606 |  |

### Уплотненный полдник

|     |                                                          |    |    |     |       |        |
|-----|----------------------------------------------------------|----|----|-----|-------|--------|
| 135 | Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным | 5  | 4  | 59  | 295   |        |
| 60  | Ватрушка с повидлом                                      | 4  | 2  | 40  | 192   |        |
| 180 | Чай с сахаром (2-й вариант)                              |    |    | 9   | 36    |        |
| 30  | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)        | 2  |    | 17  | 78    |        |
| 405 | Итого за Уплотненный полдник                             | 11 | 6  | 125 | 601   |        |
|     | Итого за день                                            | 50 | 42 | 265 | 1 653 | 183-00 |

Заведующий производством

Бухгалтер-калькулятор

\_\_\_\_\_ (Калимуллина А. Г.)

\_\_\_\_\_ (Янусова Р.А.)



Согласовано:

Директор МОАУ СОШ №10 "Центр  
образования" \_\_\_\_\_ (Акмалтдинова Н.Х.)



Утверждаю:

Минязов Р.Н.

## Меню

на 28.04.2026, МОАУ СОШ №10 "Центр образования", Ротково с 3 до 7

| Выход<br>(г) | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углевод<br>ы | Калорий<br>ность | Стоимость<br>питания |
|--------------|--------------------|-------|------|--------------|------------------|----------------------|
|--------------|--------------------|-------|------|--------------|------------------|----------------------|

### Завтрак

|     |                                                                    |    |    |    |     |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------|----|----|----|-----|--|
| 5   | Масло сливочное (порциями)                                         |    | 4  |    | 33  |  |
| 170 | Каша жидкая молочная из пшеничной крупы "Артек" с маслом сливочным | 6  | 6  | 31 | 197 |  |
| 200 | Чай с молоком                                                      | 1  | 2  | 12 | 70  |  |
| 35  | Батон Нарезной                                                     | 3  | 1  | 18 | 92  |  |
| 410 | Итого за Завтрак                                                   | 10 | 13 | 61 | 392 |  |

### 2 завтрак

|     |                    |   |  |    |    |  |
|-----|--------------------|---|--|----|----|--|
| 130 | Сок фруктовый      | 1 |  | 13 | 60 |  |
| 130 | Итого за 2 завтрак | 1 |  | 13 | 60 |  |

### Обед

|       |                                                         |    |    |    |     |  |
|-------|---------------------------------------------------------|----|----|----|-----|--|
| 30    | Салат из свеклы отварной                                |    | 2  | 3  | 30  |  |
| 180/5 | Рассольник домашний со сметаной                         | 10 | 7  | 11 | 150 |  |
| 30/30 | Птица тушеная                                           | 13 | 13 | 2  | 176 |  |
| 130   | Гречка отварная рассыпчатая                             | 5  | 4  | 25 | 159 |  |
| 180   | Компот из свежих яблок                                  |    |    | 18 | 60  |  |
| 50    | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 4  | 1  | 23 | 110 |  |
| 635   | Итого за Обед                                           | 32 | 27 | 82 | 685 |  |

### Уплотненный полдник

|     |                                                          |    |    |     |       |        |
|-----|----------------------------------------------------------|----|----|-----|-------|--------|
| 155 | Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным | 5  | 5  | 28  | 177   |        |
| 60  | Ватрушка с повидлом                                      | 4  | 2  | 40  | 192   |        |
| 180 | Чай с сахаром (2-й вариант)                              |    |    | 9   | 36    |        |
| 40  | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)        | 3  |    | 22  | 104   |        |
| 435 | Итого за Уплотненный полдник                             | 12 | 7  | 99  | 509   |        |
|     | Итого за день                                            | 55 | 47 | 255 | 1 646 | 183-00 |

Заведующий производством

(Калимуллина А. Г.)

Бухгалтер-калькулятор

(Янусова Р.А.)



Согласовано:

Директор МОАУ СОШ №10 "Центр  
образования" \_\_\_\_\_ (Акмалтдинова Н.Х.)



Утверждаю:

\_\_\_\_\_ Миниязов Р.Н.

## Меню

на 28.04.2026, МОАУ СОШ №10 "Центр образования", Ротково НШ

| Выход<br>(г) | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углевод<br>ы | Калорий<br>ность | Стоимость<br>питания |
|--------------|--------------------|-------|------|--------------|------------------|----------------------|
|--------------|--------------------|-------|------|--------------|------------------|----------------------|

### Завтрак

|     |                                                                    |    |    |    |     |       |
|-----|--------------------------------------------------------------------|----|----|----|-----|-------|
| 210 | Каша жидкая молочная из пшеничной крупы "Артек" с маслом сливочным | 8  | 7  | 38 | 245 |       |
| 10  | Масло сливочное (порциями)                                         |    | 7  |    | 66  |       |
| 10  | Сыр (порциями)                                                     | 3  | 3  |    | 36  |       |
| 200 | Чай с молоком                                                      | 1  | 2  | 12 | 70  |       |
| 50  | Батон Нарезной                                                     | 4  | 1  | 28 | 131 |       |
| 480 | Итого за Завтрак                                                   | 16 | 20 | 78 | 548 | 76-96 |

### Обед

|       |                                                         |    |    |    |     |        |
|-------|---------------------------------------------------------|----|----|----|-----|--------|
| 60    | Помидоры свежие                                         | 1  |    | 2  | 14  |        |
| 200/5 | Рассольник домашний со сметаной                         | 11 | 8  | 13 | 166 |        |
| 45/45 | Птица тушеная                                           | 20 | 19 | 3  | 264 |        |
| 150   | Гречка отварная рассыпчатая                             | 6  | 5  | 29 | 184 |        |
| 180   | Компот из свежих яблок                                  |    |    | 18 | 60  |        |
| 65    | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 5  | 1  | 30 | 143 |        |
| 750   | Итого за Обед                                           | 43 | 33 | 95 | 831 | 102-00 |

### Уплотненный полдник

|     |                                                          |    |    |     |       |        |
|-----|----------------------------------------------------------|----|----|-----|-------|--------|
| 155 | Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным | 5  | 5  | 28  | 177   |        |
| 200 | Чай с сахаром (2-й вариант)                              |    |    | 10  | 40    |        |
| 50  | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)        | 4  | 1  | 28  | 130   |        |
| 405 | Итого за Уплотненный полдник                             | 9  | 6  | 66  | 347   | 12-02  |
|     | Итого за день                                            | 68 | 59 | 239 | 1 726 | 190-98 |

Заведующий производством \_\_\_\_\_

(Калимуллина А. Г.)

Бухгалтер-калькулятор \_\_\_\_\_

(Янусова Р.А)